

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна

Должность: проректор по учебной работе

Дата подписания: 19.09.2017

Уникальный программный ключ:

0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabb75a743d14a4851fda56d089

## МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Юго-Западный государственный университет»  
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания



## НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ

Методические рекомендации  
для практических занятий студентов очной формы обучения всех  
специальностей и направлений  
дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые  
физкультурно-спортивные виды»

Курск 2017



## Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Введение.....                        | 4  |
| Содержание дисциплины.....           | 6  |
| Содержание практических занятий..... | 9  |
| Типовые контрольные задания.....     | 19 |
| Библиографический список.....        | 23 |

## Введение

Основной целью курса является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии чело века, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- методы самоорганизации и самообразования;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- основы контроля за состоянием здоровья;
- приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях.

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств;

- способами самоорганизации и самообразования;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице №1.

Таблица №1

| № п/п | Раздел дисциплины                  | Содержание   |
|-------|------------------------------------|--|
| 1     | Новые физкультурно-спортивные виды |  |
|       | Шейпинг                            | Обучение терминологии, которая применяется при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной. |

|   |                                    |  |
|---|------------------------------------|--|
|   | Новые физкультурно-спортивные виды |  |
| 2 | атлетическая гимнастика            | Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса. Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.                         |
|   | Новые физкультурно-спортивные виды |  |
| 3 | карате                             | Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике карате. Обучение основам техники и тактики карате. Совершенствование техники и тактики.  |
|   | Новые физкультурно-спортивные виды |  |
| 4 | пилатес                            | Обучение терминологии, которая применяется при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей |

|   |                                    |  |
|---|------------------------------------|--|
|   |                                    | занятий: подготовительной, основной, заключительной.   |
|   | Новые физкультурно-спортивные виды |  |
| 5 | аэробика                           | Обучение терминологии, которая применяется при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной. |

Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение предоставлены в таблице № 2

Таблица №2

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины           | Виды деятельности |        |       | Учебно-методические материалы | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) |
|-------|------------------------------------|-------------------|--------|-------|-------------------------------|--|
|       |                                    | Лек. час          | № лаб. | № пр. |                               |  |
| 1     | Новые физкультурно-спортивные виды |                   |        |       |                               |  |
|       | шейпинг                            |                   |        | 1-7   | У-1-10<br>МУ-1, 2             | Тестирование   |
| 2     | Новые физкультурно-спортивные виды |                   |        |       |                               |  |



|   |                                    |  |  |       |                   |              |
|---|------------------------------------|--|--|-------|-------------------|--------------|
|   | атлетическая гимнастика            |  |  | 8-14  | У-1-10<br>МУ-1, 2 | Тестирование |
| 3 | Новые физкультурно-спортивные виды |  |  |       |                   |              |
|   | каратэ                             |  |  | 15-22 | У-1-10<br>МУ-1, 2 | Тестирование |
| 4 | Новые физкультурно-спортивные виды |  |  |       |                   |              |
|   | пилатес                            |  |  | 23-29 | У-1-10<br>МУ-1, 2 | Тестирование |
| 5 | Новые физкультурно-спортивные виды |  |  |       |                   |              |
|   | аэробика                           |  |  | 30-36 | У-1-10<br>МУ-1, 2 | Тестирование |

Практические занятия предоставлены в таблице №3

Таблица №3

| № п/п | Раздел дисциплины                  | Наименование практического занятия   | Объем в час. |
|-------|------------------------------------|--|--------------|
| 1     | Новые физкультурно-спортивные виды |  |              |
|       | Шейпинг                            | Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. | 2            |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на верхнюю часть пресса Упражнения на нижнюю часть пресса Упражнения для борьбы с жировыми отложениями на бедрах. Упражнения на косые мышцы живота | 2 |
|  | Упражнения на формирование идеальной талии. Упражнения на растяжку косых мышц живота Упражнения для грудных мышц Упражнения на тренажерах для верхней части прямых мышц пресса                              | 2 |
|  | Упражнения на тренажерах для нижней части прямых мышц пресса Упражнения на тренажерах для длинных мышц спины Упражнения для тазового центра   | 2 |
|  | Упражнения для тренировки координации и равновесия Упражнения для развития подвижности плечевого пояса и прогибы назад Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов, и наклоны вперед         | 2 |
|  | Упражнения для растяжения мышц. Основы дыхательной техники Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе.                      | 2 |

|   |                                    |  |   |
|---|------------------------------------|--|---|
|   |                                    | Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.   | 2 |
|   | Новые физкультурно-спортивные виды |  |   |
| 2 | атлетическая гимнастика            | <p>Классификация упражнений</p> <p>Классификация силовых упражнений, способы дозировки физических упражнений по степени трудности; значение дыхания при занятиях атлетической гимнастикой.</p> <p>Классификация тренажеров</p> <p>Классификация тренажеров, их устройство и назначение.</p> <p>Разучивание комплексов физических упражнений на тренажерах.</p>                                 | 2 |
|   |                                    | <p>Комплекс и отдельные упражнения для развития силы рук и верхнего плечевого пояса на комбинированном силовом тренажере</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности сочленений</p> <p>Упражнения для локтевых суставов (армрестлинг, силовой тренажер)</p> <p>Упражнения для двуглавой и трехглавой мышцы плеча</p> <p>Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи</p> | 2 |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <p>Упражнения для грудного отдела позвоночного столба на силовом тренажере</p> <p>Упражнения для поясничного отдела</p> <p>Упражнения для больших грудных мышц</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса на наклонной скамейке</p> <p>Упражнения для мышц спины</p> <p>Упражнения для мышц тазового пояса и ног Подтягивание и отжимания</p>  | 2 |
|  |  | <p>Бег на беговой дорожке с малой скоростью дл 8 мин</p> <p>Бег на беговой дорожке со средней скоростью до 5 мин</p> <p>Бег на беговой дорожке с максимальной скоростью до 3 мин</p> <p>Бег на беговой дорожке с различной скоростью и продолжительности</p> <p>Имитация езды на велотренажерах со скоростью до 20 км/час</p>  | 2 |
|  |  | <p>Упражнения на диске здоровья</p> <p>Выполнение акробатических элементов</p> <p>Упражнения на столе армрестлинга</p> <p>Упражнения со скакалкой</p> <p>Упражнения на подвижность суставов (вращательные движения)</p> <p>Упражнения на растяжку рук и ног (махи руками, ногами, выкруты, шпагаты)</p> <p>Упражнения для развития гибкости позвоночника (наклоны, повороты, упражнение на наклонной доске, мостик).</p> | 2 |

|   |                                    |  |   |
|---|------------------------------------|--|---|
|   |                                    | <p>Упражнения на развитие основных групп мышц с гантелями и штангой (сгибание и разгибание рук, в разных положениях, подъемы штанги, приседание со штангой);</p> <p>Выполнение упражнения «толчок 2-х гирь по 16 кг»;</p> <p>Рывок левой, правой рукой гири 16 кг</p> <p>Толчок 2-х гирь по 24 кг</p> <p>Рывок левой, правой рукой гири 24 кг</p> <p>Жим гирей, толчок гирей с подседом.</p> | 2 |
|   |                                    | Круговая тренировка Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.   | 2 |
|   | Новые физкультурно-спортивные виды |  |   |
| 3 | каратэ                             | <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Строевые и порядковые упражнения</p> <p>Упражнения для туловища</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Упражнения для ног</p> <p>Упражнения для рук, туловища и ног</p>   | 2 |
|   |                                    | <p>Упражнения на расслабление</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Упражнения для всех частей тела</p> <p>Упражнения со скакалкой</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой</p>  | 2 |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>Упражнения с набивным мячом</p> <p>Упражнения с теннисным мячом</p> <p>Упражнения с гантелями (вес до 1 кг)</p> <p>Упражнения с гирями</p> <p>Упражнения со стулом</p>  | 2 |
|  | <p>Специальная подготовка</p> <p>Постепенное увеличение сопротивления условного противника:</p> <p>Данный прием заключается в том, что в упражнения, что предлагаются атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.</p> | 2 |
|  | <p>Использование необычных исходных положений:</p> <p>По ходу боя соперник может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать каким-либо техническим действием, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.</p> <p>Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью:</p>  | 2 |

|   |                                    |   |   |
|---|------------------------------------|---|---|
|   |                                    | Изменение пространства для выполнения тактических действий:<br>Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для технического приема.<br>5. Выполнение технических действий по команде тренера.                       | 2 |
|   |                                    | Совершенствование техники и тактики.  | 4 |
|   | Новые физкультурно-спортивные виды |   |   |
| 4 | пилатес                            | Основные понятия и определения системы упражнений по методике Пилатес. Цель и задачи Пилатеса. Показания и противопоказания к занятию   | 2 |
|   |                                    | Философия и основные принципы системы упражнений Дж. Пилатеса. Концентрация внимания; мышечный контроль без напряжения; централизация; воображение (визуализация); плавное выполнение движений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; регулярность тренировок.     | 2 |
|   |                                    | Особенности техники выполнения упражнений. Формат урока. Базовая программа (основные упражнения). Нейтральные положения тела: стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на боку. Влияние Пилатеса на организм занимающихся. Многочисленные аспекты применения упражнений системы Пилатес. | 2 |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p>Изучение комплекса упражнений 1 уровня сложности (программа для начинающих). Последовательность упражнений программы для начинающих. Программа уделяет особое внимание контролю над движением и укреплению мышц «центра силы». Задача курса состоит в увеличении скорости движений в уже привычных и известных Вам упражнениях (изученных ранее). Программу рекомендовано выполнять в течении 4-6 недель при регулярности тренировок 2-3 раза в неделю.</p>  | 2 |
|  |  | <p>Изучение комплекса упражнений 2 уровня сложности (программа среднего уровня сложности). Последовательность упражнений программы среднего уровня сложности. В программе среднего уровня сложности предлагаются дополнительные упражнения. Также рекомендуется не пренебрегать ранее изученными упражнениями, а новые более сложные, старайтесь освоить так же хорошо. Обратите внимание на переходы от одного упражнения к другому и их модификации для упрощения или усложнения тренировки. Выполняйте каждое движение точно, не забывая о правильном дыхании.</p> | 2 |



|   |                                    |  |   |
|---|------------------------------------|--|---|
|   |                                    | <p>Изучение комплекса упражнений 3 уровня сложности (программа для подготовленных).</p> <p>Последовательность упражнений программы для подготовленных.</p> <p>Программа включает уже освоенные ранее упражнения и новые, более сложные. Все они разработаны как комплекс согласованных, плавных и последовательных движений.</p> <p>Обратите внимание на переходы от одного движения к другому.</p> <p>Никакие движения не должны вызывать боли и дискомфорта. При разучивании полной программы добавляйте по одному новому упражнению в каждую тренировку</p> | 2 |
|   |                                    | <p>Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.</p>  | 2 |
|   | Новые физкультурно-спортивные виды |  |   |
| 5 | аэробика                           | <p>Изучение техники двигательных действий на простых базовых шагах классической аэробики</p> <p>Ознакомление с базовыми элементами в различной интенсивности.</p>  | 2 |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | Составление индивидуальных комбинаций и групповых на базе основных шагов по 3 чел.<br>Изучение изменение интенсивности нагрузок в аэробной части. Развитие координации движений рук | 2 |
|  |  | Изучение комбинаций с координацией рук на 8 счетов, совершенствование базовых упражнений с изменением нагрузок  | 2 |
|  |  | Изучение комбинаций с движением ног на простых базовых шагах, с координацией рук Ассиметричные движения, разнообразие двигательных действий   | 2 |
|  |  | Совершенствование упражнений с координацией рук и изменением направления Изучение базовой комбинации в аэробно-анаэробном режиме без рук  | 2 |
|  |  | Изучение комбинации с добавлением координации рук. Танцевальная композиция в колоннах.  | 2 |
|  |  | Составление произвольной композиции на основе базовых шагов аэробики в группах в сочетании с координацией и изменением направления.   |   |

Перечень учебно-методического обеспечения для практической работы обучающихся по дисциплине:

учебно-наглядные пособия, учебное оборудование, методические разработки кафедры.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

*типографией университета:*

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

–удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы

Типовые контрольные задания

### Карате

| №  | Тесты   | Оценка в очках |    |    |    |    |         |    |    |    |    |
|----|---|----------------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
|    |   | Женщины        |    |    |    |    | Мужчины |    |    |    |    |
|    |   | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1. | Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз) | 30             | 27 | 25 | 22 | 20 | 35      | 33 | 30 | 27 | 25 |
| 2. | Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз) | 25             | 22 | 20 | 17 | 12 | 30      | 28 | 25 | 22 | 20 |

|    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 3. | Идо (Базовая техника в движении): В зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 4. | Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см<br><b>III. Кумитэ (Бои)</b>                                     | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  |
| 5. | Удар ногой в прыжке по цели   | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  |

### Пилатес

| № | Тесты                                      | Оценка в очках |    |    |    |    |         |     |     |     |    |
|---|--|----------------|----|----|----|----|---------|-----|-----|-----|----|
|   |  | Женщины        |    |    |    |    | Мужчины |     |     |     |    |
|   |  | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  | 5       | 4   | 3   | 2   | 1  |
| 1 | Планка (удержание сек.)                    | 50             | 40 | 30 | 22 | 18 | 120     | 110 | 100 | 90  | 60 |
| 2 | Упор лёжа (удержание сек.)                 | 60             | 50 | 40 | 30 | 20 | 150     | 130 | 115 | 100 | 80 |
| 3 | Сед углом (удержание сек.)                 | 40             | 35 | 30 | 25 | 15 | 60      | 50  | 40  | 30  | 20 |
| 4 | Приседания на одной ноге на гимнастической | 12             | 10 | 8  | 5  | 3  | 20      | 18  | 16  | 14  | 10 |

|                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| скамейке (кол. раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

### Аэробика и шейпинг

| № | Тесты   | Оценка в очках |    |    |    |    |         |    |    |    |    |
|---|---|----------------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
|   |   | Женщины        |    |    |    |    | Мужчины |    |    |    |    |
|   |   | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1 | Ходьба на степках(на время 5 мин)                                       | 30             | 27 | 25 | 22 | 20 | 35      | 33 | 30 | 27 | 25 |
| 2 | Приседания с прыжком вверх(40рраз)                                      | 25             | 22 | 20 | 17 | 12 | 30      | 28 | 25 | 22 | 20 |
| 3 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с не менее 30 раз                  | 15             | 14 | 13 | 12 | 11 | 15      | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 4 | Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами | 10с            | 9с | 8с | 7с | 6с | 10с     | 9с | 8с | 7с | 6с |
| 5 | Наклон вперед фиксация положения 3 счета                                | 10с            | 9с | 8с | 7с | 6с | 10с     | 9с | 8с | 7с | 6с |

### Атлетическая гимнастика

| № | Тесты | Оценка в очках |   |   |   |   |         |   |   |   |   |
|---|-------|----------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|
|   |       | Женщины        |   |   |   |   | Мужчины |   |   |   |   |
|   |       | 5              | 4 | 3 | 2 | 1 | 5       | 4 | 3 | 2 | 1 |

|   |                                     |          |          |          |  |  |          |          |          |  |  |
|---|-------------------------------------|----------|----------|----------|--|--|----------|----------|----------|--|--|
| 1 | Жим штанги лежа 90%<br>собств.веса, | 390<br>% | 100<br>% | 110<br>% |  |  | 390<br>% | 100<br>% | 110<br>% |  |  |
| 2 | Приседания со штангой<br>на плечах  | 110<br>% | 125<br>% | 135<br>% |  |  | 110<br>% | 125<br>% | 135<br>% |  |  |
| 3 | Тяга становаая                      | 120<br>% | 130<br>% | 140<br>% |  |  | 120<br>% | 130<br>% | 140<br>% |  |  |

## ***Библиографический список***

### **Основная учебная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. // Режим доступа - <http://biblioclub.ru>
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. //Режим доступа - <http://b:biblioclub.ru>

### **Дополнительная учебная литература**

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 335 с.
4. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник/Вейдер С - Ростов/н/Дону; ФЕНИКС, 2007.-192 с.
5. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков,- 3-е изд., стер.- Москва : КноРус, 2013. – 240 с.
6. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр.»Физическая культура»/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогун.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2015.-267 с.
7. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ [ С. Н. Комаров [и др.] ]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.
8. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова; ЮЗГУ. – Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с.
9. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ).- Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с.

10.Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.– 9-е изд.,стер.–Ростов-н/Д:Феникс,2014.-448с.//Режим доступа - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

### **Перечень методических указаний**

1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: Г.Г. Карпова, О.М.Цуканова- Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

2.Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П.Чурилов, А.А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск